

ΓΙΟΥΛΗ ΨΑΡΡΑΚΗ

Άνευ

Ένας χρήσιμος οδηγός
για να επαναπροσδιορίσεις τη σχέση σου με το αλκοόλ
και να συναντήσεις την αλήθεια σου

Στη Μαρίτα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	13
Εισαγωγή	15

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ – ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΦΙΛΤΡΟ

22

1. Τι είναι το αλκοόλ	23
2. Πώς επηρεάζει το αλκοόλ	29
1. Το σώμα	29
■ Το συκώτι	31
■ Η καρδιά	33
■ Αλκοόλ και καρκίνοι	35
■ Το ανοσοποιητικό	38
■ Το δέρμα και το βάρος	39
■ Ο εγκέφαλος	42
■ Το έντερο	45
2. Τον νου	47
■ Αλκοόλ και ΚΝΣ (Κεντρικό Νευρικό Σύστημα)	47
■ Βασικοί νευροδιαβιβαστές	49
3. Εθισμός ή συνήθεια;	57
4. Το μυαλό: συνειδητό και υποσυνείδητο	61
5. Είμαι αλκοολικός;	68
6. FAB (Συναισθηματικό ξεθώριασμα) και FOMO (Φόβος ότι θα μείνω στην απέξω)	80

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ – ΟΙ ΜΑΓΙΚΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ84

7. Οι μύθοι γύρω από το αλκοόλ 90

 1. Μου αρέσει η γεύση του 90

 2. Με ξεδιψάει94

 3. Με κάνει να περνάω καλά 97

 4. Με κάνει να νιώθω ανίκητος 104

 5. Νικά τη βαρεμάρα 107

 6. Μου είναι απαραίτητο στην κοινωνική ζωή 109

 7. Με κάνει καλό στο κρεβάτι 115

8. Το αλκοόλ ως μέθοδος αυτοθεραπείας 119

 ▪ Με βοηθά να χαλαρώσω και να μειώσω το άγχος 120

 ▪ Με βοηθά να κοιμηθώ125

 ▪ Με βοηθά να είμαι χαρούμενος 131

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ – ΤΟ ΑΝΤΙΔΟΤΟ 136

9. Τα προπύργια της ολιστικής ευεξίας 140

 Ποιοι είναι λοιπόν αυτοί οι 8 πυλώνες ευεξίας; 142

 ▪ Ο σωματικός 143

 ▪ Ο συναισθηματικός/ψυχικός 146

 ▪ Ο πνευματικός 151

 ▪ Ο διανοητικός 157

 ▪ Ο οικονομικός 158

 ▪ Ο επαγγελματικός 160

■ Ο κοινωνικός	162
■ Ο περιβαλλοντικός	166
10. Και τώρα;	170
11. Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να σταματήσω;	176
12. Να σταματήσω τελείως ή να το περιορίσω;	181
13. Οι βασικοί αντίπαλοι	186
1. Η ακαταμάχητη επιθυμία και οι μηχανισμοί πυροδότησης	187
2. Ποτοβιομηχανία & διαφήμιση	195
14. Η «θεραπεία»	208
15. Η επόμενη μέρα	215
16. Επιτέλους ελεύθερος	217
17. Θωρακίζοντας την ελευθερία	219
Ευχαριστίες	227
Υποσημειώσεις	229

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο αυτό αποτελεί προσωπική έρευνα και αναφορά προσωπικών εμπειριών. Δεν αποτελεί υποκατάστατο επαγγελματικής ή άλλης ιατρικής βοήθειας. Υπάρχουν πολλά άρθρα, έρευνες και πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση και τη διαταραχή χρήσης του αλκοόλ στις μέρες μας, τουλάχιστον πολύ περισσότερα από το παρελθόν. Δυστυχώς, όμως, τα περισσότερα δεν είναι στη γλώσσα μας. Στο βιβλίο αυτό έχω συγκεντρώσει τα πιο σημαντικά στοιχεία που έχω διαβάσει από διάφορες έρευνες και πολλά βιβλία αυτοβοήθειας σχετικά με τη διακοπή ή τον περιορισμό της ουσίας (quit lit), που αυτή τη στιγμή είναι best seller σε Ευρώπη και Αμερική και έχουν βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους να βρουν την ελευθερία τους. Σίγουρα κάποιιοι θα νιώσετε άβολα με το βιβλίο αυτό, κάποιιοι μπορεί να μην είστε έτοιμοι για τη γυμνή αλήθεια και μπορεί σε άλλους να μην αρέσει το ύφος ή ακόμα και οι επαναλήψεις που υπάρχουν σε συγκεκριμένες έννοιες, αλλά σας προσκαλώ να ανοίξετε το μυαλό σας και να το διαβάσετε με τα μάτια της ψυχής. Με το βιβλίο αυτό θα έχετε την ευκαιρία να ενημερωθείτε για το ποια είναι, στ' αλήθεια, η ουσία που λατρεύετε να μισείτε, ποιοι είναι οι μύθοι που την περιβάλλουν, πώς μπορείτε να σπάσετε τον φαύλο κύκλο της εξάρτησης, να ελευθερωθείτε και, το κυριότερο, πώς να μπορέσετε να παραμείνετε ελεύθεροι. Γιατί το δύσκολο δεν είναι να κόψετε το αλκοόλ, το δύσκολο είναι να μπορέσετε να μείνετε πιστοί στην επιλογή σας. Είτε, λοιπόν, είστε

εθισμένοι, είτε όχι, είτε το ξέρετε, είτε το κρύβετε, είτε είστε περίεργοι να μάθετε αν το αλκοόλ σας είναι απαραίτητο και επηρεάζει τη σωματική και ψυχική σας υγεία, το Άνευ είναι εδώ για να σας βοηθήσει να επαναπροσδιορίσετε τη σχέση σας με το αλκοόλ και να ξέρετε ξεκάθαρα τι είναι αυτό που βάζετε μέσα σας κάθε φορά που πίνετε. Το Άνευ είναι εδώ για να σας βοηθήσει να ζήσετε μια ζωή χωρίς μαγικά φίλτρα, χωρίς ψευδαισθήσεις, χωρίς αυτοκαταστροφή. Μια ζωή γεμάτη αγάπη για τον εαυτό, όρια, αυτοφροντίδα, αυτοβελτίωση και εξέλιξη. Μια ζωή γεμάτη από εσάς και τη δύναμή σας. Μια ζωή που σας αξίζει.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*Δεν υπάρχουν παρά μόνο δύο σκοποί:
η αγάπη και η ελευθερία.*

~ Νίκος Εγγονόπουλος

Κυριακή 10 Ιανουαρίου 2021. Είναι Κυριακή μεσημέρι και έχει μια υπέροχη ηλιόλουστη μέρα, που με βρίσκει να κάθομαι στο μπαλκόνι μου και μαζί με τον ήλιο να απολαμβάνω ένα υπέροχο ποτήρι κόκκινο κρασί. Αν και δεν ήμουν ποτέ του κόκκινου, το έπινα πάντα χωρίς τύψεις, γιατί ήξερα ότι το κόκκινο κρασί μάς κάνει καλό. Ή τουλάχιστον έτσι ήξερα μέχρι εκείνη τη μέρα.

Η αλήθεια είναι ότι ποτέ δεν είχα ψάξει ούτε είχα κάποια ενημέρωση για το τι είναι το αλκοόλ. Απλά ενηλικιώθηκα και ξεκίνησα να πίνω. Οι περισσότεροι από εμάς δεν είχαμε ιδέα όταν ξεκινήσαμε να πίνουμε. Απλά πιστεύαμε ότι ήταν το ποτό των μεγάλων και σίγουρα το απαραίτητο συστατικό της διασκέδασης. Ένα λευκό ποτήρι κρασί, ένα καλό ουίσκι, μια βότκα πορτοκάλι, ένα κοκτέιλ στην παραλία, μια σαμπάνια στους γάμους, ένα κονιάκ στις κηδείες, ένα για τον δρόμο, ένα για... Ε ναι, πού είναι το πρόβλημα; Με τι να τσουγκρίσουμε, με νερό; Με τσάι; Όχι βέβαια. Μόνο με αλκοόλ φυσικά. Τι καλύτερο! Οίνος ευφραίνει καρδίαν, άλλωστε. Έτσι δεν ακούμε όσα χρόνια υπάρχουμε;

Ακριβώς έτσι έλεγα και εγώ εδώ και 25 χρόνια. Λατρεία με το αλκοόλ, τη φάση, τα πάρτι, τα τραπέζια, τις γιορτές, τα ποτά στη δουλειά, τα κρασιά με τις φίλες, τα κρασιά με τις μαμάδες, τα κρασιά με τις μπριζόλες, α ναι, τα κρασιά με τα τυριά, τα sundowner στην παραλία, τα σφηνάκια στα πάρτι, τα ποτά στις γιορτές, στις λύπες, στις χαρές. Ε και; Είχα πρόβλημα; Όχι βέβαια, απλά απολάμβανα τη ζωή! Ήξερα να ζω.

Και έτσι, όπως όλοι, ξεκίνησα να «διασκεδάζω», δηλαδή να πίνω. Ξεκίνησα στα 18 στο πανεπιστήμιο και φυσικά ήταν τέλεια. Ναι, λάτρευα το αλκοόλ, η επίδρασή του ήταν μαγική. Ήμουν πάντα τελειομανής και αυστηρή με τον εαυτό μου, σπότε με τα ποτάκια μου χαλάρωνα, γινόμουν κοινωνική, χόρευα, γέλαγα και πέρναγα ξένοιαστα και κυρίως μπορούσα, ή μάλλον καλύτερα μου επέτρεπα, να κάνω λάθη, πολλά λάθη, και τα ευχαριστιόμουν όλα γιατί είχα πάντα τη δικαιολογία ότι δεν έφταιγα εγώ... αλλά το ποτό. Και ναι, δεν ήμουν ποτέ το κορίτσι που έπινε ένα ποτό. Ποιος πίνει ένα ποτό; Πάντα ήμουν η πρώτη στην μπάρα που θα παράγγελνε ποτό, πάντα η τελευταία που θα έπινε άλλο ένα γρήγορο για τον δρόμο, πάντα η πρώτη στα σφηνάκια, πάντα η πιο γλεντζού.

Και μετά το πανεπιστήμιο, η καριέρα. Δυναμική, αποφασιστική, φιλόδοξη, μαύρο σκυλί στη δουλειά, μπήκα στον χώρο της διαφήμισης και της διοργάνωσης εκδηλώσεων και εκεί η κατανάλωση συνεχίστηκε δυναμικά. Νέοι λόγοι προστέθηκαν στις δικαιολογίες του πιόματος. Άγχος, ένταση, deadlines, παρουσιάσεις, spec, ταξίδια, επαγγελματικά γεύματα, events, business lunches, ατελείωτα πάρτι, στησίματα, ατελείωτες ώρες δουλειάς και το αλκοόλ έρεε άφθονο παντού και πάντα.

Μετά από 12 χρόνια ανεξέλεγκτης πορείας στη διαφήμιση, ασταμάτητης δουλειάς, εξέλιξης και καριέρας, ήρθε το παιδί... Νέος λόγος για να πίνει κανείς. Από την ένταση, τον κόσμο,

τα events, τα ατέλειωτα meeting, τα ρούχα, τα πάρτι, τα ταξίδια βρέθηκα με ένα μωρό με μια νέα οικογένεια και δεν ήξερα τι να κάνω και πώς να το αντιμετωπίσω. Κλεισμένη σε ένα σπίτι με ένα μωρό, την πρώτη ουσιαστική και σοβαρή ενασχόληση της ζωής μου, αυτή της μάνας, πανικοβλήθηκα. Κάνεις δεν σε εκπαιδεύει γι' αυτό. Μόνο το ένστικτό σου και έμενα το δικό μου μου έλεγε να τα αφήσω όλα και να ασχοληθώ με το ωραιότερο πράγμα που μου είχε τύχει στη ζωή, το μωρό μου. Η τελειομανία χτύπησε κόκκινο. Γιατί πλέον δεν είχα άμεσα αποτελέσματα για να δω πώς τα πήγαινα. Έπρεπε να περιμένω καρτερικά ένα χαμόγελο, το λιγότερο κλάμα, ένα βλέμμα, ένα βήμα, την ανάπτυξη, τη φύση... Και η φύση δουλεύει με τους δικούς της ρυθμούς και όχι με τους ρυθμούς της διαφήμισης από εκεί που όλα ήταν στο fast forward, τώρα οι ρυθμοί γύρισαν στο φυσιολογικό και το φυσιολογικό για έναν άνθρωπο που έχει μάθει να ζει με ένταση, είναι δραματικό.

Ποια ήταν, φυσικά, η λύση; Την ήξερα από παλιά, δεν θα την ανακάλυπτα τώρα. Ήξερα τι με έκανε να διώχνω την ένταση και το άγχος. Ήξερα τι χρειαζόμουν για να επιβραβεύσω τον εαυτό μου μετά από μια δύσκολη μέρα, ένα (ή και δύο) ποτήρια κρασί. Έτσι το αλκοόλ έγινε ο απόλυτος καθημερινός μου νέος συνεργάτης. Ένα κρασάκι για παρέα να μαγειρέψω, ένα κρασάκι με την αγαπημένη μου σειρά, ένα κρασάκι όσο μιλούσα στο τηλέφωνο με τη φίλη μου, ένα κρασάκι γενικά... και όλα καλά. Ήταν όμως όλα καλά; Μα φυσικά! Ήμουν απόλυτα λειτουργική. Σηκωνόμουν αξημέρωτα (μες στα νεύρα, φυσικά, και κατάκοπη), έτρεχα σαν παλαβή όλη μέρα (μες στο άγχος και το στρες), να πάω δουλειά, να πάρω το παιδί από το σχολείο, να ψωνίσω, να μαγειρέψω, να καθαρίσω το σπίτι, να διαβάσω για το μεταπτυχιακό, να βάλω εκατό πλυντήρια και φυσικά η μόνη ώρα που χαλάρωνα ήταν όταν άκουγα τον φελλό να ανοίγει. Το